

# 학교 우유 급식을 통해 본 어린이 건강



서울문성국민학교  
교사 박수자

둘째 시간의 종소리가 울리자 어린이들은 환한 웃음을 띠고, “선생님, 우유 먹어요?”하고 묻는다. “그래, 질서를 지켜 순서대로 우유를 가져 가요.” 하고 어린이들을 바라보는 내 마음도 역시 기쁘다. 빨대를 입에 물고 빨아 먹는 그 얼굴, 그때의 그 모습은 만족감에 가득차 있는 모습이다. 어떤 어린이는 우유를 2개를 매일 먹는 어린이가 있는가 하면 우유를 먹지 않는 아동도 있다.

나는 여러 아이들을 관찰해가며 나를 생각해 본다.

국민학교 시절때, 6.25동란으로 인하여 피난다니느라고 굶주렸던 나, 정말로 그때를 생각하니 우유는 생각지도 못하고 밥만이라도 실컷 먹었으면 하던 때가 생각난다. 그러면서 그 당시에 우유를 이렇게 학교에서 지금과 같이 먹을 수 있었다면 얼마나 좋았을까, 그러면 지금 나는 얼마나 더 건강할까. 힘든 교직 생활을 하면서 허약하여 집에만 가면 쓰러지고, 한참 누웠다가 일어나야 집안 일을 하는 나는 어렸을때 제대로 먹지 못한 탓이었었다. 그래서 나는 한참 자랄때인 어린 시절에 많은 영양을 섭취시켜야 되겠다는 것을 깨달았다.

나는 다행히 교사라는 직분을 갖게되어 어린이들의 건강면에 신경을 쓸 수 있게 되었다. 가장 중요한 것이 어린이들의 건강인 것을 아는 나는 항상 “차 조심 해라. 복도, 층계에서 뛰어 다니지 말아라. 물가에 가서 조심해라. 난로 근처에서 장난하지 말아라. 편식하지 말아라. 손, 발 깨끗이 씻어라……. 등” 하루도 빼놓지 않고 주의를 주는 것이 나의 일과 중의 하나다. 그래, 나는 항상 아무리 공부를 잘해도 건강하지 못하면 아무 소용이 없고 아무리 훌륭한 사람이 되고자 많은 노력을 해도 건강이 유지를 못하면 쓸데없는 것이라는 것을 어린이들에게 자주 이야기 하곤 한다. 그래서 오늘도 우유를 먹는 어린이들의 혈색을 관찰해 본다.

우유를 2개씩이나 맛있게 먹는 어린이는 혈색도

좋고 튼튼해 보이니 우선 우유를 싫어하는 어린이는 다른 음식도 잘 먹지 않는 것을 발견했고 또한 뛰어 노는 것도 별로 좋아하지 않는 것을 알게 되었다. 또 혈색도 좋지 않았다. 그 원인이 무엇일까? 그것은 음식을 고루 잘 먹지 않으니까 튼튼하지 못하고 그러니까 잘 뛰어 놀지도 않고 혈색도 좋지 않은 것이다. 그래 그때부터 이러한 어린이들에게 관심을 갖고 내가 공부만 잘 가르치는 교사가 되는 것도 좋지만 어린이 건강에 더욱 힘을 기울여 관심을 갖는 것도 또한 중요하다는 것을 느꼈다. 그렇다고 내가 음식에 매일 신경을 쓸 수도 없고 내 위치에서 내가 할 수 있는 일은 학교 우유 급식만이라도 꼭 먹게하는 것이 좋겠다고 생각하였다. 그렇게하여 어린이들을 건강하게 자라게 한다면 얼마나 좋을까. 자연히, 건강하면 공부하는 것도 의욕이 더 생길 것이고, 공부를 잘하면 교육의 목적이 달성되는 것이 아닌가. 그러면, 어떻게 해야 아이들이 우유 급식을 다 잘 할 수 있을까? 생각해 보았다.

‘그래, 내 경험을 이야기 해 주자’.

우유를 먹지 않는 어린이를 위해서 내 경험을 이야기 해 주면 선생님이 경험한 것이니까 어린이들이 잘 따라 줄 것이라고 믿고 이야기를 시작했다.

“어린이 여러분, 선생님은 어렸을 때 우유라는 것을 본 적이 없었어요. 더구나, 먹어 본 적은 더 더욱 없었지요. 우유에 대한 선생님의 기억을 더듬어 보면, 선생님이 처음 발령을 받아 시골 학교에 갔을 때 학교에 우유 급식이 나왔는데 그것은 집에서 밥을 굽는 어린이에게 주는 우유 급식이었지요. 지금과 같이 누구나 사서 먹을 수 있는 것이 아니었어요. 그 우유는 가루였는데 그 가루를 물과 섞어서 불에 찌가지고 돌덩이 같이 딱딱한 우유를 어린이들에게 나누어 주는 것이었지요. 그것이 25년 전 인데 우리 반에 너무나 가난한 어린이가 있었는데 이름은「김 성호」이었어요. 어린 동생도 있었는

데 어머니 젓이 잘 나오지 않아 젓도 잘 못 먹어 매우 말랐었고 성호도 밥을 잘 못 먹어 매우 말랐었어요. 성호는 학교에서 주는 그 딱딱한 우유 덩어리를 밥으로 생각하고 먹었는데 얼마후 학교에서 그것을 찌서 줄 수가 없어 가루를 그냥 주었는데 성호네 집에서는 성호보다 어린 동생이 그것을 먹고 자랐어요. 아무것도 먹지 않고 학교에서 준 우유만 먹은 성호 동생은 튼튼하게 잘 자랐어요. 그러자 그 동생도 밥을 먹을 수 있게 되자 성호도 함께 우유를 먹기 시작했어요. 그러면서 얼굴이 뽀얗게 되기 시작하고 혈색이 좋아지면서 튼튼해지기 시작했지요. 그 당시의 우유는 물이 아닌 가루를 찌 것이었는데 맛도 좋지 않고 영양가도 지금보다 매우 뒤떨어졌었어요. 그런데도 그 우유로 어린 아기가 잘 자랐고 성호의 얼굴이 좋아지는 것을 보고 우유가 얼마나 좋은지 알았어요. 그래, 선생님도 우유를 먹어야 되겠다고 생각을 했지요. 그때부터 선생님도 우유를 먹기 시작했어요. 그런데 우유를 먹기만 하면 배가 아파 우유를 먹을 수가 없고 우유가 싫어서 다시 먹지 않았어요. 그런데, 몇년 후에 서울 삼광국민학교에 오니 그때부터 지금과 같은 물로 된 우유 급식을 하더군요. 그래 그때부터 ‘우유를 먹어보자.’하여 우유를 먹는데 먹기만 하면 트림이 나고 냄새가 나며 배가 편하지가 않았어요. 다시, ‘먹지 말아야지.’ 그랬더니 하루는 우유대는 아저씨께서 말씀하시기를 어렸을 때 우유를 먹지 않아서 위나 장에서 소화를 못 시키는 것이라는 것이었어요. 그러니 지금부터라도 조금씩 먹으면서 습관을 드리고 차차 양을 늘려 가라는 것이었어요. 그 말이 타당한 것 같아 그렇게 해 보았더니 우유를 먹게 되고 또 차차 피곤함이 적어가면서 우유 먹는 것에 부담이 없어지고 그 고소한 맛도 알게 되었어요. 그러면서 지금까지 계속하여 먹으니 피곤한 것도 없어지고 학교에서 어린이 여러분을 가르치고 집에 가서 또 일을 해도 건강하게 일을 할

수 있고 또 즐거운 마음으로 일을 하게 돼요. 그래서, 선생님이 이렇게 우유를 열심히 잘 먹어요. 그러니, 어린이 여러분도 우유를 꼭 먹도록 해 봐요.” 하고 경험을 이야기 해 주었다. 그랬더니 어린이들은 “선생님, 나도 우유 먹을래요.”하는 어린이가 늘어가면서 우리반 어린이들은 우유를 많이 먹게 되었다. 그래 그런지 우리반 어린이들은 다른반 어린이 보다 체격이 큰 편이고, 다른반 선생님들께서 “선생님반 어린이들은 성격도 좋고 의젓해 보여요.” 또 “어린이들이 어찌면 그렇게 키도 커요.”하셨다. 작년에 3학년울 맡았을 때도 다른반 선생님들께서 “어제 선생님반 어린이는 체격도 좋고 선생님 일도 잘 도와주며 그렇게 귀여워요.” 하면서 칭찬을 많이 해 주셨다. 나는 기뻐하면서 글썽, 내가 특별히 잘 가르쳐서 그런 것도 아닐텐데 어째 그럴까? 공부는 그렇다치고 왜 체격이 1년 동안에 평균적으로 다른반 보다 더 좋을까? 그것을 생각해 볼 때

교사의 관심있는 건강지도인 우유 급식에 영향이 있다는 것을 발견하였다.

우유를 먹지 않았던 어린이가 우유를 먹으 후 건강해진 모습이 역역히 나타나 보였다.

이와같이 우유 급식을 통해 본 어린이의 건강을 볼때 역시 우유는 완전식품으로 영양가가 높고 그것이 또한 우리 건강에 많은 영향을 미치고 있다는 것을 확실히 알게 되었다.

앞으로도 교사라는 직분을 맡고 있는 동안에는 자라나는 어린이들의 건강을 위해서 우유 급식에 많은 관심을 갖고 계속 지도해 나가므로서 어린이의 건강에 도움이 되어주고 싶다.

오늘도 즐겁게 우유를 먹는 어린이들을 보면서 ‘씩씩하게 자라서 우리나라의 기둥이 되어 다오.’하면서 티없이 밝은 웃음을 띄우며 이야기하고 있는 어린이들을 바라보며 흐뭇한 미소를 짓는다.

해외 소식

## 설사예방용 우유개발

美메릴랜드대학 의학학교의 캐럴레킷 박사팀은 최근 설사의 원인박테리아에 대한 抗體가 충분히 함유된 우유를 개발하는데 성공했다. 연구팀은 임신한 암소에게 설사를 유발하는 박테리아를 주입, 이에 대한 면역항체를 생성토록 했다. 연구팀은 對설사 항체가 풍부한 암소의 初乳(産後 최초의 우유) 농축액을 10명의 지원자에게 설사유발 박테리아가 함유된 물과 함께 마시도록 했다.

또다른 10명에게는 물과함께 박테리아에 면역되지 않은 소의 초유를 마시게 했다. 그 결과 면역된 초유를 마신 10명은 아무도 설사병에 걸리지 않았으나 면역되지 않은 초유를 마신 10명중 9명은 설사병에 걸리는 것을 확인했다. 이와함께 뉴욕거주 후천성면역결핍증(AIDS) 환자와 의사들의 단체는 AIDS 환자들에게 종종 나타나는 크립토스포리디아 설사증 치료를 위해 그 원인 박테리아에 면역된 우유를 개발, 실험중이다.

(한국식품공업협회 제공)